



Auftakt Woche der Seelischen Gesundheit: Zusammen der Angst das Gewicht nehmen

10. Oktober 2023 im Pfefferberg Haus 13, Berlin

Programm

17:30 **Eröffnung**

Prof. Dr. Arno Deister, Vorsitzender Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und
Barbara Dussler, Schauspielerin, Podcasterin und Mental Health Botschafterin

Prof. Dr. Karl Lauterbach, Bundesminister für Gesundheit

Dr. Ina Czyborra (SPD), Berliner Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege

Video-Grußbotschaften der Aktionswochen in München und Köln

17:55 **Impulsvortrag** „Resilienz – was die Seele stark macht“

Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin

18:10 **Best Practice Videos aus dem Aktionsbündnis:**

Redezeit für Dich e. V.

Deutsche Angst-Hilfe e. V.

18:20 **Diskussionsrunde** „Wie können wir besser mit unseren Ängsten umgehen?“

Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin

Dirk Heidenblut (SPD), Ausschuss für Gesundheit im Deutschen Bundestag

Stefanie Waßmann, Mitglied im Vorstand der Deutschen Depressionsliga e. V.

Dr. Rüdiger Hannig, stellv. Vorsitzender des ABSG und Vorsitzender des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.

19:00 **Offene Fragenrunde** aus dem Publikum und dem Livestream

19:20 **Musikalischer Ausklang**

Singing Slinks, der einzige Chor weltweit, der aus Psychiater:innen,
Psycholog:innen und Neurolog:innen besteht

19:30 **Get Together** im Foyer

20:00 Ende der Veranstaltung